

## ▶ 「消防団員健康づくりセミナー」を受講して ◀

茨城県土浦市消防本部

### 1. はじめに

私たち土浦市消防団が活動する土浦市は、茨城県南部のほぼ中央に位置し、北に筑波山、東には国内2位の面積を有する霞ヶ浦があり、自然豊かで温暖な気候で住みやすい都市となっています。

市内には、行政機関や高等学校が多く、特に高等学校については、大学進学及びスポーツにおいて全国的にも有名な学校もあり、学区外から通学している生徒が数多くいる事などが本市の特徴になっています。

### 2. 土浦市消防団の概要

土浦市消防団は、1本部5方面隊38箇分団と本部付の女性消防部及びラップ隊で構成されており、団員の実員数は、平成30年3月現在で524名となっています。

主な活動は、毎月2回の管内警戒及び機械器具点検、水防訓練、林野火災中継訓練、ポンプ操法訓練、地域住民が参加する防災訓練などが挙げられます。また、ランナーが2万人以上エントリーする「かすみがうらマラソン兼・国際盲人マラソンかすみがうら大会」や日本三大花火と称される「土浦全国花火競技大会」の特別警戒なども行っています。

近年、全国的にも減少傾向にある団員数ですが、本市においても同様な問題が懸念されています。そこで、土浦市消防本部と協力し、消防団員数の充足率の向上と地域防災力の強化を目的に、機能別消防団の導入について協議を重ねているところです。

### 3. 「消防団員健康づくりセミナー」の開催に至った経緯

公務災害防止対策の一環として昨年度は、S-KYT研修を企画し、災害における危険予知・事故防止を学びました。今年度は、体の内面から公務災害の防止を目的に、普段の生活習慣を見直す「健康づくりセミナー」を企画しました。



### 4. 「消防団員健康づくりセミナー」を受講して

平成30年3月4日(日)に消防団員の健康と安全について、日本赤十字社茨城県支部の健康生活支援講師である中山様をお招きし、消防団幹部約80名が受講させていただきました。

講義は、高血糖・脂質異常・高血圧等の生活習慣病の予防のため、バランスのとれた食生活を心がけ、適度な運動習慣を身に付けるには、小さな変化の積み重ねを習慣化する事が大切だ



という内容でした。また、怪我の予防と消防団活動の準備においては、普段の運動が大切だという事と、災害出場による心疾患・脳疾患並びに下肢の怪我・腰痛等の予防となる「静的ストレッチ・動的ストレッチ・ゆらし体操」の実技指導もしていただきました。これらの運動は、手軽に行う事ができますので、生活習慣にしていこうと思います。

私たち消防団員は、健康が第一であり、健康であるからこそ消防団活動ができ、地域住民の安心安全を守ることができます。これらの任務を遂行するため、普段の生活習慣を見直して健康



づくりに励み、土浦市消防団は、公務災害ゼロを目指し消防団活動をしていくことを宣言します。

## 5. 今後の取組

今回の健康づくりセミナーを受講して、日頃の健康づくりの大切さ、さらに健康づくりが公務災害防止につながる事を学ばせていただきました。今後も消防基金のご協力をいただき、様々な研修を取り入れて、消防団員の健康づくりはもとより、安全管理、防災意識の向上を図り、公務災害防止に努めていきたいと思ひます。